



LETNIA AKADEMIA KARATE



6.07-13.07.2025r. Grabina

PROGRAM

NIEDZIELA (6.07.2025)	PONIEDZIAŁEK (7.07.2025)	WTOREK (8.07.2025)	ŚRODA (9.07.2025)
godz. 11.15- zbiórka (Dok Ursynów ul. Kajakowa12b Warszawa), godz. 12:00- wyjazd , godz. 13.30- przyjazd, zakwaterowanie godz. 14.00/14:30 - obiad, godz. 15.30- trening powitalny , spotkanie organizacyjne. godz. 18:00 – kolacja, godz. 20.00- zajęcia zapoznawcze, godz. 22.00 – cisza nocna.	godz.7.00- trening poranny godz. 8.30 –08.45- śniadanie godz. 10.00 - blok treningowy godz. 13.30/ 13:45 -obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo- rekreacyjne/ konsultacje do egzaminów godz. 18.30/18:45 – kolacja godz. 20.00- blok treningowy godz. 22.00 – cisza nocna	godz.7.00- trening poranny godz. 8.30 –08.45- śniadanie godz. 10.00 - blok treningowy godz. 13.30/ 13:45 -obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo- rekreacyjne/ konsultacje do egzaminów/ kajaki/paintball godz. 18.30/18:45 – kolacja godz. 20.00- blok treningowy godz. 22.00 – cisza nocna	godz. 7.00- trening poranny godz. 8.30 –08.45- śniadanie godz. 10.00- wyjazd do parku linowego piknik w terenie (prowiant) godz. 15.00 – zajęcia sportowo- rekreacyjne/ konsultacje do egzaminów/ kajaki/paintball godz. 18.30/18:45 – obiado-kolacja godz. 20.00- blok treningowy godz. 22.00 – cisza nocna
CZWARTEK (10.07.2025)	PIĄTEK (11.07.2025)	SOBOTA (12.07.2025)	NIEDZIELA (13.07.2025)
godz. 7.00- trening poranny godz. godz. 8.30 –08.45- śniadanie godz. 9.30 - egzamin na stopnie uczniowskie kyu godz. 13.30/ 13:45 -obiad godz. 15.00 – zajęcia sportowo- rekreacyjne/ konsultacje do egzaminów/ kajaki/paintball godz. 18.30/18:45 – kolacja : “pizza day” godz. 20.00- blok treningowy godz. 22.00 – cisza nocna	godz.7.00- trening poranny godz. 8.30 –08.45- śniadanie godz. 10.00 – wyjazd do Zoo godz. 14.00 / 14:15 -obiad 15:00 - zajęcia sportowo- rekreacyjne godz. 18.30/18:45 – kolacja, godz. 20.00- dyskoteka, “Mam Talent” godz. 22.00 – cisza nocna	godz. 7.00- trening poranny godz. 8.30 –08.45- śniadanie godz. 11:00-wspólny trening na plaży, godz. 13.30/ 13:45 -obiad godz. 15.00– zajęcia sportowo- rekreacyjne godz. 18.30/18:45 – kolacja godz. 19:00 – pakowanie walizek, godz. 20.00- grill, występy artystyczne, wspólne śpiewanie, podsumowanie konkursu czystości, godz. 22.00 – cisza nocna	godz. 8.30 –08.45- śniadanie godz. 10.00- wyjazd godz. 11:30 - 12.00* - przyjazd (Dok Ursynów ul. Kajakowa 12 b, 02-838 Warszawa). *dokładna informacja o godzinie powrotu zostanie podana na wydarzeniu Klubowym na Facebooku: “Letnia Akademia Karate ‘Grabina 2025” .

Program obozu dla poszczególnych grup wiekowych może ulec zmianie poprzez warunki atmosferyczne lub dopasowanie do programu treningowego.



eKarate.pl

ASiK Warszawa